

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2019 年 8 月 1 日発行
NO.0062
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～熱中症予防に味噌汁！？～
2. 時事ネタ ～消費税増税まであと2カ月～
3. 室内環境システム 光冷暖
4. 建築知識 ～エアコンと熱中症～
5. 辛口コラム ～地球温暖化とモンゴリアの遊牧民～



今月の話題 ～熱中症予防に味噌汁！？～

これからの時季、暑さが増し熱中症が心配されます。水分補給や睡眠、体調管理をしっかりしていきましょう。

■ 必要な水分量を知る

一般的に、一日2リットル飲むといいと言われていますが、必要な水分量は人によって違います。

必要量の計算方法は、「体重(kg)×30ml」が目安です。(例：50kgの人だったら、一日1500mlです。)



■ 水分補給に適した飲み物

- ・水(経口補水液)
- ・スポーツドリンク
- ・味噌汁

運動などで汗をかいた場合、みそ汁などで適度に塩分を摂るのが有効。

味噌汁の塩分は体液の塩分濃度と近いそうです。また味噌汁に旬の野菜や海草を入れることで、不足しがちなビタミンやミネラルも補給できます。

・茶系飲料

ここ最近、飲み物の生産量が伸びている「茶系」。ウーロン茶や緑茶に加えてブレンド茶の生産量が増えてきています。同じ水分を補給するのなら、茶系飲料を飲めば健康にも効果があります。



NAVER まとめ <https://matome.naver.jp/odai/2140687679078850901> 参照



時事ネタ ～消費税増税まであと2カ月～

消費税増税まであと2カ月を切りました。今回の増税は、緩和措置があったりで2015年の増税前のような駆け込みはないと言われています。そこで社内で増税前の買い物について意見交換会をやってみました。

K氏 「Kakaku.comを見ていても、増税直前9月30日に向かって上げ傾向があるから、買いたいものは8月中がいいんじゃない？」

Mさん 「掃除機、冷蔵庫、洗濯機など新機種が出て、大して劇的な進化はないよね。壊れないのを買って換える余裕はうちにはないわ。壊れかけてたり、新しく買いたい場合ならいいけど、電化製品は買いだめする物じゃないですよ」

Tさん 「消耗品はどうでしょう。トイレトーパー、サランラップ、アルミホイルやゴミ袋なんかだと、減ってきてても使い方は変わらないものはいいですよ。歯磨き粉のチューブは少なくなってきたら半分に切ったり一生懸命絞り出すけど、沢山あったらそんな面倒なことはしたくないので、すぐ新品おろして使いそう。」

K氏 「サランラップやアルミホイルなんかは納得！またトイレトーパー沢山あるからって無駄に使わないなあ。しかしかさばるよな。ところで、ゴミ袋ってぎゅうぎゅう詰めにしておかないの？沢山ゴミ袋あったら隙間だらけでゴミ出さない？」

Tさん 「自分はボカリを粉から作らないのに、妻に粉ミルクを使ったら系の人の意見ですね！ゴミは臭いがするから袋に隙があってもゴミ回収の日に出す日は決まっていますよ。自分でゴミだしてないでしょ」

K氏 「そっ、そういう意見もあるよね。Sさんはどう？」

Sさん 「そもそも買いだめって、置き場が必要になるし、10万円の買いだめしたとして節税効果は2000円、値上がり前に買った効果も節税効果と同程度で2000円あったとしてせいぜい4,000円。しかも増税後に値下りするかもしれないし、そんなことで時間取られるのはバカバカしいと考えています。」



K氏 「なるほど！買い貯めは買い駄目ってことでまとめようか」

Tさん 「ダメですね。全くまとまってないです。増税を意識して買っているものは
・まだ買っていないもしくは壊れそうな大型電化製品や家具
例えば冷蔵庫、掃除機など
・消耗品なら在庫が少なくても使い方が変わらず、かさばらないもの
例えばゴミ袋、サランラップ、アルミホイル、交換用洗剤など

新製品に新規機能を求める人は、最新のものを求めればよいし、そもそも買い急いだり買いだめが得にならない場合もあるので、気にしない方がよいという考えもある。こんな感じですよ」

K氏 なるほどねえ。



室内環境システム 光冷暖

「光冷暖（ひかりれいだん）」という室内環境システムをご存知ですか？今、「光冷暖」を導入する住宅が増加しているそうです。

暑い夏場や寒い冬場は、エアコンなどを使用して、室温を調整する方が多いと思います。エアコンはすぐに部屋の温度を調整してくれる便利な設備ですが、いくつかのデメリットがあります。

■ エアコンのデメリット



- 喘息などのアレルギー症状を引き起こしやすい
- 電気料金が安い
- お肌が乾燥する
- エアコンのない部屋に行くのが億劫

■ 「光冷暖」の仕組み

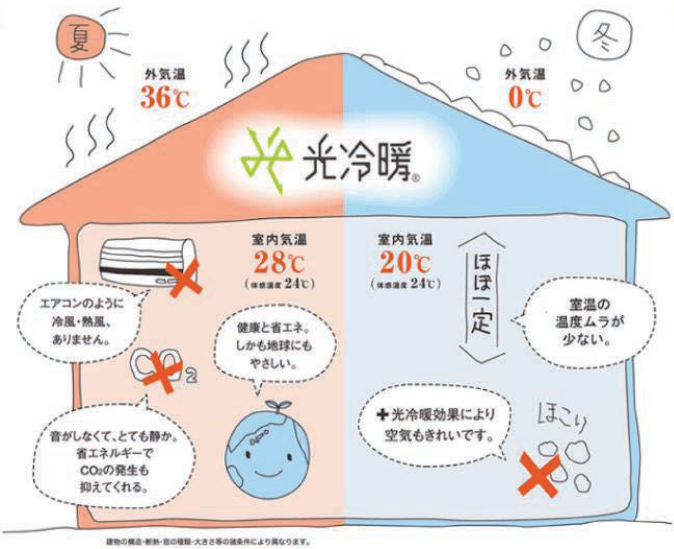
光冷暖は、壁と天井、ラジエーターに特殊セラミックコーティングを施します。そして、室内に設置したラジエーターで室温の調整を行います。

これによって夏場は室内の熱を吸収して、冬場は熱を室内に拡散する仕組みになっています。光冷暖は送風する仕組みではないので、エアコンのように部屋の中に風を送ることでホコリが舞い上がる心配がありません。

そのため、喘息の方や、アレルギー体質の方にやさしい画期的な冷暖システムです。多くのオフィスや医療機関などにも導入が進んでいます。光冷暖システムは、「健康的な家づくり」に適した次世代型冷暖システムです。

■ 光冷暖のメリット

- ウイルスの感染と室内の乾燥を防いでくれる
- 光熱費が安い
- 動作音が小さい
- 室温の温度差をほとんどつくらない
- ヒートショック対策にオススメ
- 快適な風速
- CO2 も削減できる



建築知識 ～エアコンと熱中症～

熱中症にならないようエアコンを使おう、と言いますが、多くの方が勘違いしているのは、温度を下げるよりも大事なことが除湿だということです。

天気予報が6月ごろ30℃以下なのに湿気が多いとき熱中症警報を出しますが、これも湿度の問題です。人は暑くなると体温を放散するため、まず血管を開いて体の芯から皮膚への血流を増やし体表から放熱します。それでも足らないと次の手で、汗を蒸発させ「気化熱」で体を冷やします。

このとき空気が乾燥していれば上手く蒸発できますが、湿度が高いと蒸発できず、汗がべたつきます。これでは汗が蒸発出来ず、冷却できません。汗が蒸発して皮膚が乾けば、発汗が体を冷やす効果を発揮します。エアコンの除湿がこれを可能にしてくれるのです。

汗が蒸発しないと体は何とか冷やそうともっと汗を出すので、口が乾きます。そこで「こま

めに水を飲もう」と言うのも誤りです。

汗は塩辛いことから分かるように体の塩分をも一緒に出してしまいます。汗をたくさんかいて水を飲むと、体液の塩分濃度がうすくなります。これが進むと、体がだるくなり頭がぼんやりして熱中症になるので、水分補給と同時に塩分補給をしなくてはなりません。塩をなめるのが簡単です。夏の運動会などには子供に水筒と共に必ず塩の小瓶を持たせましょう。水1ℓに9グラムの塩を混ぜると人間の体液と同じ濃さで、これが点滴に使う生理的食塩水です。



日本の蒸し暑さは世界に類を見ない

辛口コラム ～地球温暖化とモンゴリアの遊牧民～

ヨーロッパにまで及ぶ大帝国を築いたジンギスカンの国、モンゴリア。広い国土の大半が砂漠が乾燥草原で、人口 3 百万人の半分が首都に住んでいます。人口の 4 割は伝統的な遊牧民で、牛や馬や羊の群れを所有し、ゲルと呼ばれるテント暮らしで草を求めて移動する生活をしています。彼らの昔から大草原の澄み切った空気の中での暮らしが、今や地球温暖化により危機に陥りつつあります。

日本でも感じることですが、90 年代から大雨、猛暑、極寒などが多発する気候の過激化がすすみ、2000 年代には天災が従前の 2 倍になったと言います。今のペースで世界中が温暖化ガス排出を続けると、内陸気候のモンゴリアでは気温が 6.3℃上がり、天災はさらに激増するだろうと気象当局は恐れています。遊牧民の A さんは昨年夏の干ばつで弱った家畜の多くを厳冬大雪で失いました。馬は 200 頭がすべて昨年死んだそ

うです。逆にこの夏は大雨洪水に見舞われ、冬は異常に雪がない。そのため、例年は雪に覆われ温存される草が、冬の間に家畜に喰われて、春食べる草がなくなり、家畜が大量死すると予想しています。報道の時点で、遊牧継続は無理だと思っ、と言っていました、恐らくもう首都近くへ移住したことでしょ。

こうして大草原を駆け巡っていた騎馬民族は、何代も続いた伝統的な遊牧を諦め、首都周辺に大半が低所得者からなる大きな町を形成していますが、それがなぜ世界的な問題かは次回にて。

